

ปาฐกถาธรรม

หลักการครองตน

พระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงฺคโล) เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม



หลักการครองตน

โดย พระเทพญาณมงคล
(เสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖)
เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
วันอาทิตย์ ที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๓
เวลา ๐๘.๐๐ น.

เจริญสุข/เจริญพร ญาติโยมสาธุชนผู้ฟังทุกท่าน วันนี้อาตมภาพก็ได้มาพบกับท่านผู้ฟังอีกเช่นเคย ในรายการปาฐกถาธรรมทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน เวลา ๘.๐๐ น

สำหรับรายการปาฐกถาธรรม ในวันนี้ อาตมาภาพจะได้กล่าวถึงเรื่อง “หลักการครองตน” เพื่อเป็นเครื่องเพิ่มพูนปัญญาบารมีแก่ผู้สนใจ ในการศึกษาสัมมาปฏิบัติ แต่พอสมควรแก่เวลาสืบต่อไป

การครองตน ณ ที่นี้หมายถึง การสำรวมระวังรักษาตน ให้ดำรงอยู่แต่ในคุณความดี เพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนไปในทางที่ดีที่

ชอบ กอร์ปด้วยสาระประโยชน์ เพื่อให้ถึงความสำเร็จ ความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขแห่งชีวิตยิ่งๆ ขึ้นไป (และถ้าจะกล่าวถึงเป้าหมายชีวิตสูงสุดก็ คือ ถึงมรรค ผล นิพพาน ที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง และเป็นบรมสุขอย่างถาวร) มิให้ตกไปในที่ชั่ว คือมิให้เป็นไปในทางที่ไม่ดีไม่ชอบ และที่ไม่ประกอบด้วยสาระประโยชน์ อันจะเป็นเหตุให้ถึงความเสื่อม หรือถึงความล้มเหลวแห่งชีวิต และจะเป็นเหตุให้เป็นโทษ เป็นความทุกข์เดือดร้อนในภายหลังได้

การสำรวมระวังตน นี้ก็หมายถึง การสำรวมระวังความประพฤติตนทางกาย ทางวาจา และทาง ใจ คือ เจตนาความคิดอ่านของตนให้เป็นไปแต่ในทางที่ดี ที่ชอบ ตามทำนองคลองธรรม และกฎหมายของบ้านเมือง รวมทั้งตามกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ ที่ออกหรือตราขึ้นไว้ ตามทำนองคลองธรรม หรือตามกฎหมาย ให้เหมาะสมกับกาลสมัย สถานการณ์แวดล้อมกับบุคคล และสถานที่ ๑ และเป็นความประพฤติปฏิบัติที่มีสาระประโยชน์ ไม่เป็นเรื่องเหลวไหลไร้สาระ ๑

กล่าวโดยสรุป การครองตนก็คือ การตั้งกาย ตั้งวาจา และตั้งใจของตนไว้โดยชอบ ตรงตามพระพุทธดำรัสตรัสเรื่องมงคล ในมงคลสูตร พระคาถาที่ ๒ ว่า

“ปฏิรูปเทสวาโส จ ปุพฺเพ จ กตปุญฺญตา
อตฺตสมฺมาปณิธิ จ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมนฺติ”

แปลความว่า การอยู่ในประเทศที่สมควร ๑ การมีบุญอันได้กระทำไว้ในปางก่อน ๑ การตั้งตนไว้ชอบ ๑ สามประการนี้เป็นมงคลอันสูงสุด คือ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความเจริญสูงสุด (ในชีวิต)

หลักการครองตน คือ หลักธรรมเครื่องรักษาตน ตามพระสัทธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็คือ สติสัมปชัญญะ อันกอร์ปด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ๑ หิริโอตตัปปะ ๑ ศีลสังวร ๑ และอินทรีย์สังวร ๑ เป็นต้น

คำว่า “สติ” หมายความถึง ความระลึกได้ หรือการรู้จักยับยั้งชั่งใจ พิจารณาเห็นด้วยปัญญาก่อนที่จะพูดหรือกระทำการใดๆ ว่า นี้เป็นความดีหรือความชั่ว เป็นบุญหรือบาป เป็นคุณหรือโทษ หรืออีกนัยหนึ่งว่า เป็นทางเจริญแห่งชีวิตควรดำเนิน หรือว่า เป็นทางเสื่อมแห่งชีวิตที่ไม่ควรดำเนิน ตามที่เป็นจริง

แต่ถ้าเผลอสติ คิดผิด พูดผิด หรือกระทำการใดผิดพลาดไปก็กลับรู้สึกตัว รู้เท่าทันความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ผิดพลาดไปแล้วก็รีบกลับตัวกลับใจ คิด–พูด และกระทำให้ดี ให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมใหม่ ความรู้สึกตัว ความรู้เท่าทันความคิด การพูด และ/หรือการกระทำของตนที่ผิดพลาดไป เช่นนี้ชื่อว่า “สัมปชัญญะ” คำว่า “สัมปชัญญะ” โดยเนื้อความและโดยหน้าที่ก็คือ เป็นคุณเครื่องระงับยับยั้งชั่งใจอย่างเดียวกันกับคำว่า “สติ” นั้นเอง ต่างกันแต่โดยพยัญชนะเท่านั้น

“สติสัมปชัญญะ” คุณธรรมเครื่องระงับยับยั้งชั่งใจนี้ ต้องเป็นคุณธรรมที่ควบคู่กับปัญญาอันเห็นชอบว่า การกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่กำลังจะเกิดขึ้น หรือกำลังดำเนินอยู่นั้น เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว เป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นทางเจริญแห่งชีวิตอันควรดำเนิน หรือเป็นทางเสื่อมแห่งชีวิต อันควรงดเว้น ตามที่เป็นจริง และ (ยิ่งถ้าได้) ประกอบด้วยคุณธรรมอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “หิริโอตตัปปะ” คือความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปอกุศล “ศีลสังวร” ความเป็นผู้มีความสำรวมระวังในความประพฤติปฏิบัติให้อยู่แต่ในศีล และ“อินทรีย์สังวร” คือ การรู้จักสำรวมระวัง ตา–หู–จมูก–ลิ้น–กาย และใจ เมื่อมี รูป–เสียง–กลิ่น–รส–สิ่งสัมผัสทางกาย และเรื่องราวที่เกิดขึ้นในใจมากระทบแล้ว ก็ไม่หลงสยบอยู่-ติดอยู่ ในอารมณ์ที่น่ารัก และไม่หลงเคียดแค้นชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก เหล่านี้เป็นต้น อีกด้วย ก็จะยิ่งมีอานุภาพสูง ช่วยให้สติสัมปชัญญะทำหน้าที่ระงับยับยั้งชั่งใจมิให้ตกไปในที่ชั่ว ให้ประพฤติปฏิบัติไปแต่ในทางที่ดี ที่ชอบ ที่กอร์ปด้วยสาระประโยชน์ อันเป็นเหตุปัจจัยให้ถึงความสำเร็จ ให้ถึงความเจริญ และสันติสุขแห่งชีวิตได้เป็นอย่างดี

ปัญหาผู้คนไร้ศีลธรรม มีแต่ความเห็นแก่ตัวจัด และมีความเหี้ยมโหดต่างๆ อันเป็นปัญหาร้ายแรงที่เกิดขึ้นในสังคมอย่างดกดื่นอยู่ในทุกวันนี้ อันก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่างๆ เช่น ปัญหาการผลิต การจำหน่าย หรือการค้ายาเสพติด โดยมีผู้มีอำนาจหนุนหลัง และปัญหาการเสพสิ่งเสพติดมึนเมาให้โทษอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทก็ดี ปัญหาการเข่นฆ่าล้างผลาญกันก็ดี ปัญหาการคอรัปชั่นหรือการฉ้อราษฎร์บังหลวง ปัญหาการรีดไถ และปัญหาการใช้อำนาจไม่เป็นธรรมของบุคคลผู้มีอำนาจที่หลงอำนาจก็ดี ปัญหาเด็กวัยรุ่นใจแตก ปัญหาความเละเทะสำส่อนในกิเลสกาม และปัญหาการตัดสินใจฆ่าตัวตายอย่างง่ายดายเพราะความผิดหวังในชีวิตก็ดี เหล่านี้เป็นต้นนั้น ล้วนแต่เกิดจากการขาดสติสัมปชัญญะ รู้จักยับยั้งชั่งใจพิจารณาปัญหาและหาทางแก้ปัญหาด้วยความสุขุมรอบคอบเหล่านี้ ล้วนมีมูลเหตุมาจากการขาดคุณธรรมข้อปัญญาอันเห็นชอบ ขาดหิริโอตตัปปะ ไม่มีศีลสังวร และไม่มีอินทรีย์สังวร ทั้งสิ้น

เคยมีผู้ถามปัญหากับอาตมาว่า เมื่อสถานการณ์ทางสังคมเป็นอย่างนี้ ทางพระพุทธศาสนามีทางใดจะช่วยอย่างไรได้บ้าง? ข้อนี้ขอเจริญพรว่า กรรมดีหรือกรรมชั่วเป็นเรื่องเฉพาะตน ใครทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี คือได้รับผลเป็นความเจริญและสันติสุขเอง ส่วนใครทำกรรมชั่วก็ย่อมได้รับผลชั่ว คือได้รับผลเป็นความทุกข์เดือดร้อนเอง สมดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องฤๅษีผู้มีศีล ได้กล่าวภาษิตกับท้าวสมพรจอมอสูร (พุทธ สํ.ส. ๑๕/๙๐๓/๓๓๓) ผู้ไร้ศีลธรรมว่า

“ยาทิสํ วปเต พีชํ ตาทิสํ ลภเต ผลํ
กลฺยาณการี กลฺยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ”

แปลความว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น. ผู้ทำกรรมดีย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้ผลชั่ว”

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า

“อกตํ ทุกฺกฏํ เสยฺโย   ปจฺฉา ตปฺปติ ทุกฺกฏํ
กตญฺจ สุกตํ เสยฺโย   ยํ กตฺวา นานุตปฺปติ”

แปลความว่า “ความชั่วไม่ทำเสียเลยประเสริฐกว่า (เพราะ) ความชั่วย่อมเผาผลาญในภายหลัง ก็กรรมใดทำแล้ว ไม่เดือดร้อนในภายหลัง กรรมนั้นเป็นกรรมดี ทำแล้วประเสริฐกว่า”

เพราะฉะนั้นผู้ปรารถนาความเจริญและสันติสุข ไม่ปรารถนาความทุกข์เดือดร้อนก็จะต้องงดเว้นความประพฤติปฏิบัติที่ไม่ดี ที่ไม่ชอบ ที่เหลวไหล ไร้สาระเสีย พึงประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเอง จึงจะได้รับผลเป็นความเจริญและสันติสุขเอง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระสงฆ์ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามรอยบาทพระพุทธองค์ ก็เป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้แจ้ง ทรงเห็นแจ้ง ผู้ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง ได้ทรงประทานหลักธรรมสำหรับประพฤติปฏิบัติตน เพื่อให้ถึงความเจริญสันติสุข และให้ถึงความพ้นทุกข์ไว้ใน (ขุ. ธ. ๒๕/๒๔/๓๙) ว่าดังนี้

“สพฺพปาปสฺส อกรณํ   กุสลสฺสูปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ   เอตํ พุทฺธานสาสนํ”

แปลความว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตตนให้ผ่องแผ้ว สามข้อนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

ผู้ปรารถนาความเจริญสันติสุขและความพ้นทุกข์ พึงต้องศึกษาอบรมความประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยการประพฤติธรรมที่เป็นกุศล ตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานไว้แล้ว ได้แก่ ทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล เป็นต้น เอง ให้เกิดปัญญาอันเห็นแจ้งรู้แจ้งโทษของความชั่วหรือบาปอกุศลต่างๆ และให้เห็นคุณของการเลิกละความชั่ว ให้เห็นคุณของบุญกุศลคุณความดี และให้เห็นคุณของการชำระจิตใจให้ผ่องแผ้ว เอง “สติสัมปชัญญะ” คุณเครื่องระงับยับยั้งชั่งใจ ด้วยปัญญาอันเห็นชอบรู้ทางเจริญทางเสื่อมแห่งชีวิตตามที่เป็นจริง ย่อมจะเกิดและเจริญขึ้นเอง และ“หิริโอตตัปปะ” คือความรู้จักละอายและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล “ศีลสังวร” คือความสำรวมระวังความประพฤติปฏิบัติทางกายและทางวาจาให้อยู่แต่ในศีล และ “อินทรีย์สังวร” คือความสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้หลงอยู่ในอารมณ์อันน่ากำหนัดยินดี และ/หรือ หลงเคียดแค้นชิงชังในอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจก็จะพลอยได้รับการอบรมให้เกิดและเจริญขึ้นได้ตามลำดับ

แปลว่า คุณธรรมเครื่องช่วยคุ้มครองตน คือ “สติสัมปชัญญะ”คุณเครื่องช่วยระงับยับยั้งชั่งใจด้วยปัญญาอันเห็นชอบ และ “หิริโอตตัปปะ” ความรู้จักละอายและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล “ศีลสังวร”และ “อินทรีย์สังวร” เป็นต้นเหล่านี้ ก็จะเกิดมีและเจริญขึ้นในจิตสันดานได้ก็แต่โดยการปฏิบัติธรรม ศึกษาอบรมกายวาจาและใจของตน ตามหลักธรรม ๓ ประการคือ ละความชั่ว กระทำคุณความดี และชำระใจให้ผ่องใส เพื่อเจริญปัญญา

รู้แจ้งในสภาวะธรรมและสัจจธรรมตามที่เป็นจริง ได้แก่ การปฏิบัติ ทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล และ/หรือ ปฏิบัติไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันมีนัยอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น จึงจะเอาตัวรอดได้

บัญฑิตผู้มีปัญญาจึงสนใจ ใส่ใจศึกษาอบรมตน คืออบรมความประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา และทางใจของตน ตามหลักธรรม ๓ ประการ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานไว้แล้วนี้ คือการไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว เป็นการครองตนให้อยู่ในคุณความดี ไม่ตกไปสู่ที่ชั่ว อยู่เสมอ เพื่อสร้างพระในใจตน คืออบรมตนให้มีใจเป็นพระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติไตรสิกขา อันได้แก่ อธิศีลสิกขา คือ การอบรมในศีลอันยิ่ง อธิจิตตสิกขา คือ การอบรมจิตยิ่ง สมาธิยิ่ง และอธิปัญญาสิกขา คือ การศึกษาอบรมปัญญาอันยิ่ง อันมีนัยอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จะถึงความพ้นทุกข์ และถึงซึ่งความสันติสุขอย่างถาวรยิ่งๆ ขึ้นไปได้เอง ไม่มีเสื่อมเลย

ทางพระพุทธศาสนาก็ช่วยชี้แนะแนวทางการประพฤติปฏิบัติตน เพื่อสร้างพระในใจตน เพื่อครองตนให้อยู่แต่ในคุณความดี มิให้ตกไปในที่ชั่ว ได้เพียงเท่านี้ ใครประพฤติปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธเจ้า ก็จะถึงความเจริญและสันติสุขเอง ใครประมาทหลงมัวเมาในชีวิต ไม่ปฏิบัติตามธรรมนี้ก็ย่อมไม่ได้รับผลดีเอง และ/หรือ ย่อมได้รับผลจากกรรมชั่ว เป็นความทุกข์เดือดร้อนเอง ไม่มีใครจะช่วยใครได้จริงหรอก

อนึ่ง ตามที่ได้มีผู้สนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ประสงค์จะทราบว่าควรไปเข้ารับการอบรมธรรม-ปฏิบัตินี้ที่สำนักปฏิบัติธรรมใดจึงจะได้ผลดี? เพราะมีสำนักปฏิบัติธรรมอยู่หลายแห่ง หลายครูอาจารย์ ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติและสอนวิธีปฏิบัติพระกัมมัฏฐานหลายวิธีต่างๆกัน ควรจะไปศึกษาที่สำนักปฏิบัติไหนดี? อีกอย่างหนึ่ง ญาติโยมสาธุชนหลายท่านต่างปลีกเวลาไปศึกษาอบรมที่วัดต่างๆได้ยาก จึงควรที่จะได้รับการศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างไร?

ปัญหาข้อนี้ขอสาธุชนพึงทำความเข้าใจว่า ทุกสำนักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาก็จะมีการปฏิบัติและสอนให้ปฏิบัติไตรสิกขา คือ การศึกษาอบรมกาย วาจา และใจ โดยทางศีล สมาธิ ปัญญา อันมีนัยอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ และสติปัฏฐาน ๔ ด้วยกันทั้งนั้น อาจจะแตกต่างกันแต่อุบายวิธีสงบใจ คือ วิธีเจริญสมาธิภาวนา และ/หรือ อุบายวิธีเรื่องปัญญาให้เห็นแจ้งรู้แจ้งสภาวธรรมและสัจธรรมตามที่เป็นจริงบ้าง และคล้ายคลึงกันบ้าง ตามจริตอัธยาศัย และตามความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ที่เคยได้รับการสั่งสมอบรมมาแต่ปางก่อนไม่เท่ากัน จึงมีประสบการณ์ความรู้ความชำนาญในขั้นปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาภาวนาไม่เท่ากัน จึงเลือกวิธีปฏิบัติและเลือกวิธีสอนด้วยอุบายวิธีต่างกันบ้าง คล้ายกันบ้าง แต่ต่างก็อยู่ในหลักศีล–สมาธิ–ปัญญา อันมีนัยอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ และหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง และก็มีจุดประสงค์เพื่อชำระกิเลสเหตุแห่งทุกข์และเพื่อถึงความเจริญและสันติสุขด้วยกันทั้งสิ้น

ทีนี้จึงตกเป็นหน้าที่รับผิดชอบของท่านทั้งหลาย พึงพิจารณาให้ทราบด้วยตนเองว่า สำนักไหนมีครูอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติมีประสบการณ์ และสอนด้วยอุบายวิธีการปฏิบัติทั้งสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผลสมบูรณ์ดีครบไตรสิกขา ได้แก่

อธิศีลสิกขา คือ การศึกษาอบรม ในศีลอันยิ่ง ๑

อธิจิตตสิกขา คือ การศึกษาอบรม ในจิตอันยิ่งหรือสมาธิยิ่ง ๑ ให้ถึง

อธิปัญญาสิกขา การศึกษาอบรม ในปัญญาอันยิ่ง คือ ให้เจริญปัญญาอันรู้แจ้ง เห็นแจ้ง กล่าวคือ ให้ได้ทั้งเห็นแจ้งและทั้งรู้แจ้ง สภาวะธรรมและสัจจธรรมตามที่เป็นจริง ตามรอยบาทพระพุทธองค์ ได้ดีที่สุด อีก ๑ ก็จงไปขอเข้ารับการอบรมที่สำนักนั้น แล้วท่านก็จะสามารถได้รับการ อบรม ให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้เอง

อนึ่งต่อข้อความที่ว่า มีเวลาที่จะปลีกตัวไปศึกษาอบรมที่วัดน้อยจะทำอย่างไร? ก็ขอเจริญพรว่า การศึกษาอบรมธรรมปฏิบัตินั้น ทุกคนมีเวลาเพื่อการศึกษาและอบรมธรรมปฏิบัติได้เสมอ ขอแต่ให้เห็นคุณค่าของการศึกษาอบรมธรรมปฏิบัติ ว่าเป็นกิจที่มีแก่นสารสาระแก่ชีวิตตนที่สุด และขอให้มี ใจรักที่จะศึกษาและอบรมปฏิบัติธรรมเ ท่านั้น ท่านก็จะสามารถหาเวลาปลีกเวลาไปเข้ารับการศึกษาอบรมได้เสมอ

ให้ท่านลองพิจารณากิจวัตรประจำวันของท่านดู ให้ถ้วนถี่ จะเห็นว่าเป็นกิจวัตรเพื่อคนอื่นแทบทั้งนั้น ส่วนกิจวัตรที่จะเป็นแก่นสารสาระ กล่าวคือ ที่จะเป็นที่พึ่งประเสริฐอันถาวรแท้จริงสำหรับตน มีน้อยไม่ถึงครึ่ง แต่เพราะความประมาทหลงมัวเมาอยู่ ในสามิสสุข คือ ความสุขด้วยอามิส ได้แก่ ความสุขจากการที่ได้บริโภค ใช้สอย ที่ได้สัมผัส ได้ยิน ได้ฟัง ได้ลิ้มรส ได้กลิ่น รูป – เสียง – กลิ่น – รส และสิ่งสัมผัสทางกาย ที่น่าเพลิดเพลิน ที่น่ากำหนัดยินดี และหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันไม่เที่ยงแท้ถาวรเหล่านั้น ทำ ให้มองไม่เห็นความสำคัญ ไม่เห็นคุณค่าของการศึกษาอบรมธรรมปฏิบัติว่า เป็นกิจที่มีแก่นสารสาระที่สำคัญที่สุด ในชีวิต ที่จะได้อบรมตนเพื่อสร้างพระ ใน ใจตนและจะได้มีตนที่ได้ฝึกฝนอบรมดีแล้วเป็นที่พึ่งประเสริฐ อันบุคคลมีได้ด้วยยากนักหนา จึงไม่อาจเสียสละเวลาที่กำลังเสวยสามิสสุขอยู่นั้นได้ หรือไม่อาจตัดความผูกพัน ในสามิสสุขอันไม่เที่ยงแท้ถาวร และไม่อาจจะตัด ใจจากครอบครัว หรือจากกิจการงานอันเป็นไปเพื่อผู้อื่นกว่าครึ่ง หรือค่อนชีวิตนั้นได้

เพราะฉะนั้น ถ้าท่านจะได้พิจารณา ให้ลึกซึ้งด้วยสติปัญญาอันเห็นชอบ ก็จะเห็นว่า การได้อัตภาพเป็นมนุษย์นี้เป็นของยาก นับตั้งแต่เกิดมาและได้ดำเนินชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้ก็ต้องประสบแต่ความทุกข์ ทุกข์เพราะความเกิด แก่ เจ็บ และตาย ทุกข์เพราะผิดหวังหรือเพราะไม่ได้ตามความปรารถนา ทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งของ พลัดพรากจากฐานะ และ/หรือ พลัดพรากจากบุคคลที่รักและที่หวงแหน และความทุกข์เพราะผลของความชั่วหรือบาปอกุศลที่ได้เคยกระทำไว้แล้ว ทั้งที่รู้และทั้งที่ไม่รู้ ทั้ง โดยเจตนาหรือ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น วิธี คือ หนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ และ ให้ถึงซึ่งความสันติสุขอย่างถาวรมีอยู่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงเห็นแจ้งทรงรู้แจ้ง ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้แล้วเอง โดยชอบก็ได้ทรงชี้ทางไว้แล้ว แต่การจะปฏิบัติตน ให้ถูกต้องตามหลักธรรมนี้ ก็ต้องศึกษาและอบรม กาย วาจา ใจ ตามหลักธรรมนี้ จนเกิดปัญญาอันเห็นแจ้งและรู้แจ้งสภาวะธรรมและสัจธรรมตามที่เป็นจริง ได้รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ สิ่งที่เป็นสาระประโยชน์ สิ่งที่มิ ใช่สาระประโยชน์แห่งชีวิตตามที่เป็นจริง จนเกิดและเจริญ

สติสัมปชัญญะด้วยปัญญาอันเห็นชอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ พิจารณาเห็นทางเจริญแห่งชีวิตอันควรดำเนิน รู้ทางเสื่อมแห่งชีวิตอันไม่ควรดำเนิน ตามที่เป็นจริง กอร์ปด้วย หิริ โอตตัปปะ คือ มีความละอายและกลัวเกรงต่อบาปอกุศล มีศีลสังวรและมีอินทรีย์สังวร คุณเครื่องรักษาตน จึงจะสามารถครองตนและนำตนไปในแนวทางแห่งความพ้นทุกข์ และให้ถึงความเจริญสันติสุขอย่างมั่นคงถาวรได้

เมื่อได้พิจารณาให้ลึกซึ้งให้เห็นสัจจธรรมด้วยสติปัญญาอันเห็นชอบอย่างนี้แล้ว ก็จะถึงความตกลงใจได้ว่า การศึกษาอบรมตนโดยหลักธรรมปฏิบัติอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงประทานไว้แล้วนี้ เป็นกิจที่สำคัญที่สุดในชีวิตของผู้มีปัญญา ไม่มีกิจอื่นใดยิ่งกว่า และจะพิจารณาเห็นได้ว่าเป็นโอกาสดีที่สุดแล้วที่ได้มาเกิดขึ้นเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนาในภพชาตินี้ เพราะความได้บังเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก ความเสด็จอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าอันสัตว์โลกมีได้ด้วยยาก การได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมก็มีได้ด้วยยาก แต่ชีวิตความเป็นมนุษย์นี้สั้นนัก จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ฉวยว่าต้องตายไปก่อนที่จะได้ศึกษาและอบรมธรรมปฏิบัติให้รู้บาป–บุญ รู้คุณ-โทษ ตามที่เป็นจริง และยังมีความเห็นผิด หรือเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่กรรมชั่วหรือบาปอกุศลจากความเห็นผิดๆ จากทำนองคลองธรรม จึงคิดผิด รู้ผิด พูดผิด ทำผิด นำผู้อื่นผิดๆ และ/หรือ หลงตามผู้อื่นอย่างผิดๆ จากทำนองครองธรรม บาปอกุศลเหล่านี้ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนในชีวิตทั้งในปัจจุบัน ดังที่ปรากฏเป็นปัญหาในสังคมอย่างมากมายอยู่ในทุกวันนี้ และให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนต่อไปในอนาคต ทั้งในภพชาตินี้และในภพชาติต่อๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด นี้เรียกว่า “ภัยในวัฏฏสงสาร” หรือ ภัยในวัฏฏะ ๓ คือ กิเลสวัฏฏะ กรรมวัฏฏะ และวิปากวัฏฏะ กล่าวคือ ภัยจากความมีกิเลส เพราะอวิชชา คือ ความไม่รู้บาป–บุญ คุณ–โทษ ตามที่เป็นจริง แล้วจึงกระทำกรรมชั่ว และได้รับผลจากกรรมชั่วเป็นความทุกข์เดือดร้อน และต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด อย่างที่ไม่มีอำนาจเบื้องบนใดจะช่วยใครได้เลย

สรุปว่า สติสัมปชัญญะ ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ กอร์ปด้วยหิริโอตตัปปะ ศีลสังวร และอินทรีย์สังวร เป็นต้นนั่นแหละเป็นคุณเครื่องคุ้มครองตนได้เป็นอย่างดี ผู้ปรารถนาความเจริญสันติสุขในชีวิต ไม่ปรารถนาความทุกข์เดือดร้อนทุกท่าน ทุกฐานะ ทุกเพศ ทุกวัย จึงไม่พึงประมาทหลงมัวเมาในชีวิต พึงพิจารณากิจวัตรประจำวันของตน แล้วจัดแบ่งเวลา ให้เวลาแก่ตนเอง เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรมอันเป็นแก่นสารสาระที่สุดในชีวิตของตน เพื่อให้มีตนเป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง โดยตัดกิจกรรมที่ไร้สาระออกเสียบ้าง แล้วตั้งใจไปศึกษาอบรมธรรมปฏิบัติ ให้รู้ให้เข้าใจเหตุผลและวิธีปฏิบัติไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยตน ตามพระพุทธดำรัส (ขุ.ธ. ๒๕/๒๒/๓๖) ว่า

“อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โก หิ นาโถ ปโร สิยา
อตฺตนา หิ สุทนฺเตน นาถํ ลภติ ทุลฺลภํ”

แปลความว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งแก่เราได้. ผู้มีตนฝึกดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งหาได้ยาก”

จึงจะสามารถครองตน รักษาตน ให้ตั้งอยู่แต่ในคุณความดีที่ยิ่งๆ ขึ้นไป ให้ได้ประสบแต่ความเจริญและสันติสุขยิ่งๆ ขึ้นไปได้ แต่ถ้าท่านใดประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดหิริโอตตัปปะ ขาดศีลสังวรและอินทรีย์สังวรเมื่อใด เมื่อนั้นท่านเหล่านั้นย่อมจะต้องประสบกับความทุกข์เดือดร้อน จากบาปอกุศลหรือกรรมชั่วที่ท่านหลงผิด ด้วยมิจฉาทิฏฐิ คือ มีความคิดเห็นผิด ๆ จึงทำผิด พูดผิด และนำคนอื่นผิดๆ หรือหลงตามผู้อื่นผิดๆ อย่างแน่นอนที่สุด ไม่มีทางหลีกเลี่ยง และไม่มีข้อยกเว้นให้แก่ใครผู้ใด ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดได้เลย

ก่อนจบรายการในวันนี้ อาตมาภาพขอฝากคติเตือนใจไว้ประดับสติปัญญาสักนิดว่า

“จงทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ

จงอย่าทำแต่สิ่งที่ถูกใจ แต่เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง”

สมดังพระพุทธภาษิต (ขุ.ธ. ๒๕ / /๑๙)ว่า

“จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ”

แปลความว่า. “จิตที่คุ้มครองแล้ว นำสุขมาให้”

และว่า (ขุ.ชา.ทุก. ๒๗/ /๙๐)

“วิหญฺญตี จิตฺตวสานุวตฺตี”

แปลความว่า “ผู้ประพฤติตามอำนาจจิต ย่อมลำบาก”

สุดท้ายนี้ขอเจริญพรประชาสัมพันธ์ว่า ท่านผู้สนใจศึกษาสัมมาปฏิบัติธรรม ก็ขอเชิญไปเข้ารับการอบรมธรรมปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ทุกวันอาทิตย์ เริ่มเวลา ๐๙.๐๐ น. สาธุชนจากกรุเทพฯ มีรถรับส่งจอดรับอยู่ที่ปากทางเข้าวัดสระเกศฯ หรือวัดภูเขาทอง ทุกวันอาทิตย์ รถรับส่งจะออกจากวัดสระเกศฯ ไปยังวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม เวลา ๐๗.๐๐ น. และรับกลับจากวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม เวลา ๑๕.๐๐ น. เป็นประจำทุกวันอาทิตย์ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ผู้สนใจจะได้เทปและหนังสือธรรมปฏิบัติ ก็ติดต่อขอทราบรายละเอียดได้ที่ประชาสัมพันธ์ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑ ๓๐ หมายเลขโทรศัพท์ (๐๓๒) ๒๕๓–๓๕๒, ๒๕๔–๖๕๐, ๒๔๕–๒๑๒ และ/หรือ ๒๔๕–๒๑๓ (กด) ต่อ ๒๒๐ ได้ทุกวัน

ขอความสุขสวัสดี จงมีแก่ท่านผู้ฟังทุกท่าน เจริญพร